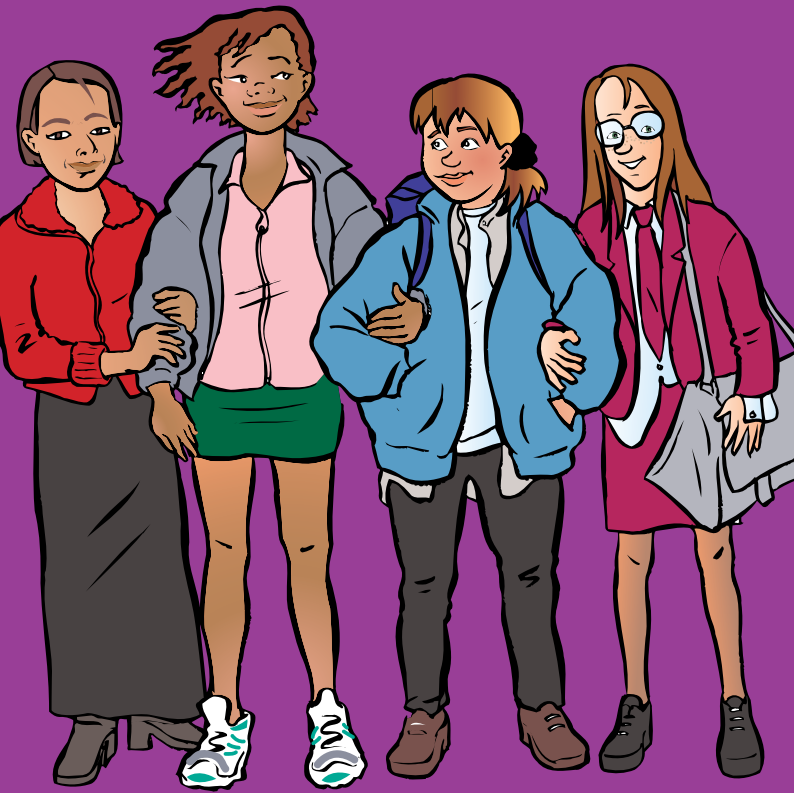
les filles

guide du corps féminin



Le développement sexuel peut commencer dès l'âge de 10 ans : les seins commencent à pousser, des poils apparaissent sur le pubis, sous les bras.

Je ne sais jamais quand mes règles vont arriver.
page 9
Mon copain dit que je suis frigide parce que je ne veux pas avoir de relations sexuelles.
page 12
C'est mal de se caresser ?
page 12
Pourquoi j'ai des sautes d'humeur ?
page 8
Est-ce qu'on peut attraper une infection sexuellement transmissible en n'ayant fait l'amour qu'une fois ?
page 14
J'ai un sein plus petit que l'autre. Pourquoi ?
page 6
Pourquoi je suis si poilue ?
page 5

Tous les changements qui interviennent à cette période-là s'appellent la puberté. Ils se mettent en place sur plusieurs années. Toutes les filles ne se développent pas au même rythme. Certaines ont leurs premières règles à 10 ans, d'autres bien plus tard.

J'ai un retard de règles. Que faire ?
page 15
Je crois bien que je suis attirée par les filles.
page 12
J'ai des pertes blanches. Ai-je attrapé quelque chose ?
page 11
Est-ce que mon médecin risque de dire à mes parents que j'ai des relations sexuelles ?
page 13
Je n'ai pas envie d'avoir des relations sexuelles. Suis-je normale ?
page 12
J'ai des grosses cuisses. Dois-je faire un régime ?
page 5
Mes règles sont très douloureuses.
page 9
J'ai des gros seins mais des petits tétons.
page 6

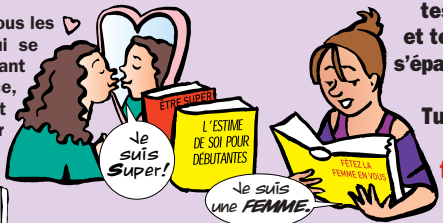
ÊTRE BIEN AVEC SOI MÊME

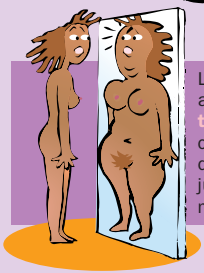
C'est bien plus important que de se poser des questions sur son poids ou son apparence.

Ma vie serait PARFAITE si seulement j'étais plus grande, plus mince, si je n'avais pas de lunettes, si j'avais une peau nette !
T'y crois vraiment ?

L'adolescence est une période de grande croissance. La masse de muscles et de graisses va augmenter : ton corps en a besoin. Tu grandis, tes hanches s'élargissent, tes cuisses et tes fesses s'épaississent. Eh oui ! Tu deviens une femme !

Avec tous les changements qui se produisent pendant l'adolescence, tu peux facilement devenir obsédée par TON APPARENCE.

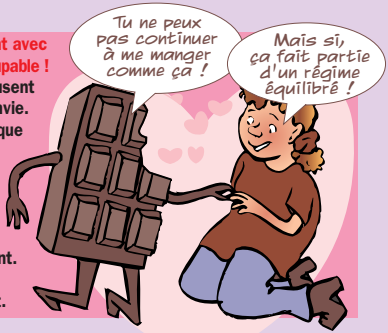




La plupart des femmes qui ont une alimentation équilibrée ne sont **ni trop grosses ni trop maigres**. Mais c'est bien difficile d'être satisfaite de son corps. C'est souvent toi le juge le plus sévère à ton sujet mais pas le plus objectif.

Si tu es grande et bien charpentée, tu pèses plus lourd que si tu es petite et menue. Tu risques de peser un peu plus juste avant tes règles.

Combien de femmes entretiennent avec la nourriture une relation difficile et coupable ! Elles comptent chaque calorie et se refusent des choses dont elles ont envie. Plus tu te refuses régulièrement ce que tu aimes, plus tu te jetteras sur les aliments « interdits » pour compenser. Tu peux manger des chips, des gâteaux, des bonbons, du chocolat, si tu en consommes de temps en temps et si tu manges d'autres aliments qui équilibrent. Si tu as besoin d'un en-cas entre les repas, choisis un fruit ou un yaourt.



Pour celles qui sont en surpoids

Si tu es en surpoids, c'est peut-être que tu absorbes plus d'énergie que tu n'en dépenses. Fais régulièrement du sport ou des exercices. Certaines filles mangent beaucoup et restent minces, d'autres grossissent au moindre écart.

Les régimes miracles ne marchent pas, tu reprends plus de poids dès que tu les arrêtes. Tu as besoin de manger de manière saine et variée. N'oublie pas de manger des fruits frais et des légumes. C'est à toi de trouver ton équilibre alimentaire, ainsi tu pourras oublier les régimes amaigrissants.

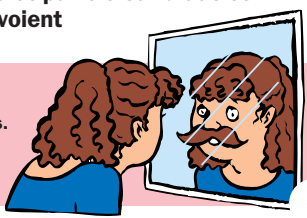
Garde-toi du temps pour le petit déjeuner : tu as besoin d'énergie pour traverser la journée.

Tracassée par ce que tu manges ?

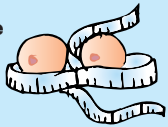
Un souci exagéré pour ton poids peut amener des problèmes de santé. Si tu sens que la préoccupation de la nourriture envahit ta vie, tu as besoin d'aide.

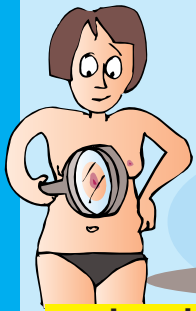
Toutes les femmes ont des POILS, même si certaines s'épilent. Des poils apparaissent d'abord sur la zone génitale, puis sous les aisselles, sur les jambes et parfois sur d'autres parties du corps. Les poils blonds se voient beaucoup moins que les poils bruns.

Certaines femmes choisissent de se raser ou de s'épiler pour enlever les poils des jambes et des aisselles. D'autres femmes ne le font pas. Certaines personnes trouvent les poils sous les bras très sexy… C'est une question de goût !



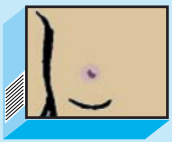
LES SEINS ont pris beaucoup d'importance dans notre société et bien des filles s'inquiètent parce que les leurs ne ressemblent pas aux images qu'elles voient autour d'elles.





Parfois, les seins et les mamelons picotent ou démangent pendant leur développement. Mais cela s'arrête une fois qu'ils ont fini de se développer. Un sein peut grossir plus vite que l'autre ; cela finira par presque s'égaliser. Beaucoup de femmes gardent toute leur vie des seins de taille légèrement différente.

Les seins ont différentes formes, différentes tailles ; ils peuvent être plus ou moins fermes.



– petits

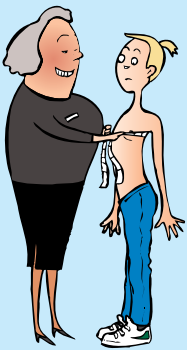
– ou gros

– mamelons vers le haut

– ou vers le bas

– foncés

– ou clairs.



Toutes ces différences sont normales.

« C'est difficile d'en avoir trop, les garçons ne regardent plus que ça, c'est lourd à porter, on a envie de les cacher sous des grands tee-shirts ou en mettant les épaules en avant. C'est difficile de ne pas en avoir assez, difficile de se sentir vraiment une fille, on n'a parfois pas envie de se montrer à la plage. »

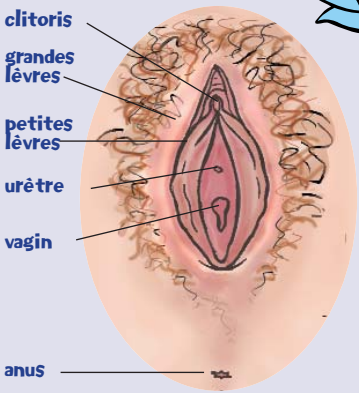
Mélanie, 16 ans

Si tu es complexée par tes seins, consulte un médecin, il pourra te conseiller et te proposer des solutions pour t'aider.

LES ORGANES GÉNITAUX EXTERNES

(VULVE) SONT DIFFÉRENTS D'UNE FEMME À L'AUTRE, TOUT COMME LES VISAGES.

Regardez avec un miroir...

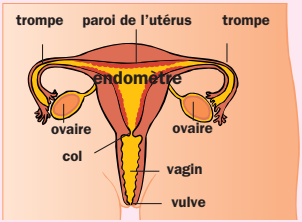


Les **grandes lèvres** recouvrent le **clitoris** et entourent le **vagin**. Elles sont plus ou moins épaisses, souvent recouvertes de poils au-dehors et de couleur plus foncée à l'intérieur. Quand la femme est excitée sexuellement, ses lèvres s'entrouvrent et révèlent l'entrée du vagin.

Les **petites lèvres** sont plus fines. Elles sont de couleur variable, allant du rose clair au brun foncé.
Elles se rejoignent au-dessus d'une petite boule charnue appelée **clitoris**. Ce petit organe érectile est extrêmement sensible et peut donner du plaisir sexuel.
Il arrive qu'une **grande lèvre** soit plus grande que l'autre, ou que les **petites lèvres** dépassent les **grandes lèvres**.

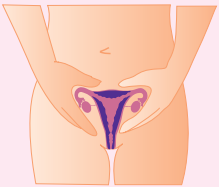
Tu as peut-être entendu parler de frottis du col de l'utérus. C'est un examen proposé aux femmes qui ont eu des rapports sexuels. Un frottis détecte les signes d'alerte avant que certaines infections sexuellement transmissibles (IST) ou un cancer du col ne se développent. Le frottis peut être un peu désagréable, mais ça ne fait pas mal et ça ne dure que quelques secondes.

Le CYCLE MENSTRUEL commence le premier jour des règles et se termine le premier jour des suivantes. La durée du cycle est variable : de 25 à 35 jours, en moyenne 28 jours.



Le cycle menstruel est contrôlé par des hormones. L'une d'elles, l'œstrogène, accompagne chaque mois le développement de 12 à 20 minuscules ovules, dans les ovaires.

Les hormones font grossir les ovules et épaississent la paroi de l'utérus. À chaque cycle, un ovule grossit plus que les autres et va dans la trompe qui relie l'ovaire à l'utérus.



Le moment où l'ovule sort de l'ovaire est appelé **OVULATION** ; il se produit environ 14 jours avant les règles. Les œstrogènes font sécréter aussi une glaire qui aide les spermatozoïdes à survivre plus longtemps. C'est autour de la période d'ovulation que tu as le **plus** de probabilités de te retrouver enceinte. Mais le moment de l'ovulation peut varier d'un mois à l'autre. À tout moment de ton cycle, une grossesse est possible.

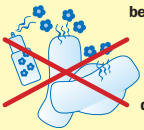
Si tu as des relations sexuelles, utilise une méthode contraceptive.

Si l'ovule n'est pas fécondé, le taux d'hormones baisse. La chute brutale du taux d'hormones entraîne le détachement de l'endomètre (contenant de petits vaisseaux sanguins) de la paroi utérine, c'est donc du sang qui va s'évacuer par le vagin : les règles.

Les filles naissent avec environ 250 000 ovules dans chacun des deux ovaires !

Au départ, la durée du cycle peut être très variable et il t'est difficile de prévoir la date de tes prochaines règles. Un bon conseil, chaque mois, note sur un carnet le jour de l'arrivée de tes règles.

Le sang des règles est souvent épais de couleur variable, brun rougeâtre. Il peut contenir des petits « grumeaux ». Il ne se met à sentir qu'au contact de l'air. C'est pourquoi tu dois changer de serviette ou de tampon très régulièrement.



Ton vagin est naturellement « autonettoyant » : aucun besoin d'utiliser des compresses parfumées, des vaporisateurs spéciaux ou des douches vaginales qui risquent de provoquer une irritation.

VIVRE AVEC SES RÈGLES

Tu auras tes règles bien des fois dans ta vie. Cela peut te prendre du temps pour t'y habituer. Mais les règles sont normales et font partie de la vie d'une femme.

Les variations de quantités d'hormones peuvent parfois affecter ton humeur. Tu peux te sentir :

énergique et sexy au moment de l'ovulation,

dépressive ou irritable la semaine qui précède tes règles.

Juste avant tes règles, il se peut que tes seins soient douloureux ou un peu plus gros, et que des boutons apparaissent sur ton visage.

Tu ne risques rien à avoir une activité physique pendant tes règles : tu peux courir, faire de la bicyclette. On peut vivre bien avec ses règles.

C'est à toi de décider si tu préfères utiliser des serviettes ou des tampons. Les deux se valent.

N'oublie pas de changer ton tampon régulièrement et vérifie bien que tu as enlevé le tampon usagé avant d'en mettre un autre. À la fin de tes règles, vérifie avec deux doigts que tu n'as pas oublié un tampon.

Les règles peuvent devenir très douloureuses environ un an après qu'elles aient commencé. Certaines femmes en souffrent beaucoup. La douleur est due à de fortes contractions de l'utérus.

Que faire ?

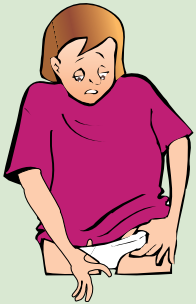
Mets une bouillotte chaude sur ton ventre et prends conseil auprès du pharmacien ou de ton médecin. Si tu as vraiment des règles douloureuses, ne souffre pas en silence ! La pilule est le meilleur traitement, mais, si tu ne peux pas la prendre, un médecin pourra te proposer autre chose car il y a beaucoup de médicaments efficaces.

Est-ce que je serai encore vierge si j'utilise un tampon ?

Oui, tu es vierge jusqu'aux premières relations sexuelles avec pénétration.

« J'ai entendu dire que si on fait l'amour pendant les règles, on ne risque pas de tomber enceinte. » **Léa, 17 ans**

Faux ! Fausse aussi l'idée que tu ne seras pas enceinte si tu fais l'amour debout / ou si tu n'as pas d'orgasme / ou si tu prends un bain après.



Il est normal que tu aies de petites PERTES BLANCHES : c'est un lubrifiant naturel qui garde ton vagin en bonne santé. Ces pertes sont habituellement claires ou légèrement laiteuses ; elles deviennent jaune clair en séchant sur ta culotte. Quand tu es sexuellement excitée, ton vagin produit un lubrifiant naturel qui facilite les relations sexuelles. Les pertes augmentent à l'ovulation pour aider les spermatozoïdes à remonter dans ton vagin à la rencontre d'un ovule.

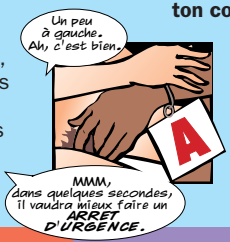
Si tu as des **pertes épaisses** qui démangent et/ou sentent, tu as peut-être une infection : consulte un médecin. Cela peut être une **mycose**, c'est très courant et facile à soigner. Si tu as fait l'amour, tu peux avoir attrapé une infection sexuellement transmissible (IST) (voir page 14). Quelle qu'en soit la cause, consulte un médecin.

À un moment ou à un autre de leur vie, beaucoup de femmes ont une cystite : une inflammation de la vessie ou de l'urètre. Tu as tout le temps envie d'aller aux toilettes, même quand ta vessie est vide. Cela peut venir de lésions lors de relations sexuelles, d'un flirt poussé, ou simplement de microbes passés de ton anus à l'urètre. C'est pourquoi tu dois toujours t'essuyer de l'avant vers l'arrière et boire au moins un litre d'eau par jour.

Si tu penses avoir une cystite, va voir un médecin.

ALLER PLUS LOIN

Qu'est-ce que la masturbation ?
Les femmes n'en parlent peut-être pas beaucoup, mais en France, environ 45% disent qu'elles le font. La plupart des femmes caressent leur clitoris, leur vagin. Si tu te masturbes jusqu'à l'orgasme, les muscles du vagin ont des spasmes et des sensations de plaisir se répandent dans tout le corps. Des fantasmes pendant la masturbation, tout le monde peut en avoir.



Est-ce mauvais ? **Non. Les femmes qui savent ce qui leur donne du plaisir peuvent le communiquer à leur partenaire. Tu n'as pas à te sentir coupable d'explorer ton corps : cela ne provoquera ni grossesse, ni infection sexuellement transmissible, ni peine de cœur. C'est ton choix de le faire ou non.**

Quel est le bon âge pour avoir des relations sexuelles ?

Il n' y a pas de « bon âge ». Si tu crois tout ce que tu as lu ou entendu, tu peux penser que tous les jeunes « le font ». Ce n'est pas vrai. Pour les hommes comme pour les femmes en France, l'âge moyen des premières relations sexuelles se situe autour de 17 ans. Beaucoup attendent plus tard. Si tu doutes ou si tu penses que tu pourrais le regretter, attends. La loi française a fixé la « majorité sexuelle » à 15 ans, quel que soit le sexe de son partenaire.

Je voudrais faire l'amour, mais ma/mon partenaire ne veut pas.

Mettre la pression pour faire l'amour, risque de gâcher une relation qui aurait pu être belle. Forcer l'autre, c'est un VIOL, c'est bien sûr interdit et très sévèrement puni. Tu n'es pas obligé de faire l'amour avec toutes les personnes avec qui tu sors ! De plus, le sexe n'est pas seulement la pénétration. Il y a aussi beaucoup de jeux sexuels qui donnent et procurent du plaisir.

Nous pensons que c'est le bon moment…

Essaie de faire en sorte que cette première expérience sexuelle soit aussi bonne que possible pour tous les deux, toi et ta/ton partenaire. Des relations sexuelles non protégées amènent un plus grand nombre de personnes à attraper des infections sexuellement transmissibles. Cela peut aussi provoquer une grossesse non désirée : pense à la contraception avant de faire l'amour avec une fille.

Mon copain dit que je suis frigide parce que je ne veux pas faire l'amour. **Frigide signifie ne pas avoir de plaisir lors des relations sexuelles, ce qui n'a rien à voir avec le fait de dire « non ». Si ton copain s'intéresse vraiment à toi, il sait t'écouter et attendre s'il le faut. Sinon, il te met la pression. La sexualité doit être un plaisir, par conséquent :**

- **ne fais pas** l'amour tant que tu n'es pas sûre de te sentir prête pour le faire,
- **envoie promener** les garçons qui te mettent la pression ou t'insultent,
- **toutes les femmes** peuvent jouir sexuellement, avec le bon partenaire, au bon moment.

Je pense que je suis homosexuelle (lesbienne).

Tu peux avoir une certaine attirance ou avoir une histoire d'amitié très intime avec une fille, que tu te considères comme homosexuelle ou non.
Tu peux avoir de l'attirance sexuelle pour les hommes, pour les femmes ou pour les deux : ne te laisse pas enfermer par ce que les autres disent. Ton corps t'appartient et tu peux désirer avoir une relation avec qui tu veux, tu peux aussi ne pas vouloir de relations, c'est à toi d'en décider. Si tu veux des conseils, contacte la ligne AZUR (voir page centrale).

Pour en savoir plus.

Ce livret est un point de départ.
Tu peux en savoir plus en contactant les organismes mentionnés (voir page centrale). Ils peuvent t'envoyer des informations plus détaillées, t'en parler au téléphone ou directement.

Tu peux bénéficier d'informations sur la **CONTRACEPTION**, de consultations et de prescriptions **GRATUITES** dans un **centre de planification familiale** et dans certains **dispensaires** de ta commune.

Tu peux recevoir des conseils à tout âge. Ces services sont ANONYMES : on ne dira à personne que tu y es allée.

Indique à l'accueil si tu préfères rencontrer un médecin femme.

Où te renseigner ?

Il doit y avoir près de chez toi un dispensaire ou un centre qui donne des informations pour les jeunes. Appelle FIL SANTÉ JEUNES (voir page centrale), demande à l'infirmière de ton école ou regarde dans l'annuaire.

Il y a plusieurs méthodes de contraception. Si tu as un problème, par exemple des pertes inhabituelles, ou si tu saignes après les relations sexuelles, parles-en à un médecin.

Si ta méthode contraceptive ne te convient pas, retourne voir ton médecin, il pourra trouver un moyen de contraception qui te soit adapté.

Retourne voir ton médecin

Pour plus d'informations sur toutes ces méthodes, il existe des brochures ou des numéros de téléphone qui peuvent t'informer sur les avantages et les inconvénients de chaque type de contraception.

L'âge de la majorité sexuelle en France est de 15 ans, pour les filles comme pour les garçons, quel que soit le sexe du partenaire. L'âge moyen des premières relations sexuelles est de 17 ans. Certains ont leur premier rapport plus tôt, d'autres plus tard : l'important n'est pas l'âge de cette première fois mais que celle-ci soit désirée.

voir page 15 côté garçons

Préservatifs masculins

voir page 16 côté filles

Préservatifs féminins

Pilule contraceptive

Diaphragme et spermicide

Injection contraceptive

Implants

Stérilet

Anneau vaginal

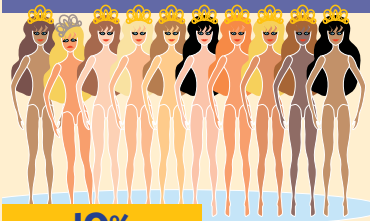
Patch

Il y a plusieurs

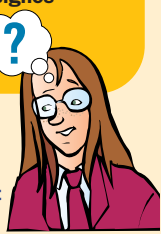
INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES (IST)

très communes.

LA PLUPART se guérissent facilement, à condition d'aller voir un médecin qui prescrira le traitement adapté. Il ne faut jamais se soigner seul. Ces infections ne sont pas réservées aux gens qui ne se lavent pas ou qui « couchent à droite à gauche ».



Des verrues sur la vulve, des douleurs quand tu urines, ou des pertes vaginales inhabituelles ou désagréables peuvent être des signes d'une infection sexuellement transmissible.



10%

des adolescents sexuellement actifs sont atteints de

Chlamydia

prononcez « cla ». Souvent, il n'y a pas de symptômes et on ne sait pas que l'on a une infection.

Mais beaucoup d'infections sexuellement transmissibles (IST), en particulier le VIH/sida, n'entraînent aucun symptôme immédiat : certaines infections peuvent rester cachées pendant des années.

Même si tu n'as aucun symptôme, tu peux faire pratiquer un examen pour voir si tu as une maladie. Si tu as un doute, adresse-toi à un gynécologue, à un centre de planification familiale ou à ton médecin traitant. **Tous** les renseignements et traitements fournis dans les structures d'accueil pour jeunes sont gratuits et confidentiels. Personne ne saura que tu y es allée ! Pour toutes questions et informations, n'hésite pas à appeler FIL SANTÉ JEUNES (voir page centrale).

Chlamydia

peut te rendre stérile, et tu pourras ne l'apprendre que plus tard, le jour où tu voudras avoir des enfants. Cependant, la plupart des infections peuvent être guéries si elles sont prises à temps.

Comment être sûre de ne pas attraper d'infections sexuellement transmissibles ?

Les préservatifs masculins ou féminins t'offrent une bonne protection à la fois contre les grossesses et contre les infections sexuellement transmissibles. Les autres contraceptifs ne protègent que des grossesses.

Préservatif féminin

Préservatifs masculins

Un préservatif est une enveloppe très fine de latex ou de polyuréthane. Il recueille le sperme au moment de l'éjaculation.

Il existe toutes sortes de préservatifs. Dans les centres de planification familiale, au Cybercrips et dans la plupart des associations, ils sont gratuits. Tu peux aussi les acheter librement dans une pharmacie, dans une grande surface ou dans un distributeur.

Beaucoup de gens n'utilisent pas de préservatifs parce qu'ils ont peur de ne pas savoir bien les mettre et d'avoir l'air idiot. Il est utile de se familiariser avec les préservatifs afin de se sentir à l'aise.

Ed Hillyer

Si tu as eu une relation sexuelle non protégée

Si tu n'utilises pas de contraception, que tu as oublié de prendre la pilule ou d'utiliser un préservatif, consulte le plus rapidement possible (au maximum dans les 72 heures) un pharmacien, un médecin, un centre de planification familiale ou l'infirmière du lycée qui pourront te proposer la pilule du lendemain (NORLEVO®), même sans l'autorisation de tes parents. Si tes règles ne viennent pas, il est important de faire un test de grossesse dès que possible. Ce test peut être fait gratuitement au centre de planification familiale ou est vendu librement en pharmacie. Quelques gouttes d'urine suffisent.

Si tu penses qu'il y a risque de transmission du VIH, appelle d'urgence SIDA INFO SERVICE (voir page centrale), un traitement préventif peut t'être proposé.

Si tu es enceinte, il est très important que tu aies les conseils d'un médecin et que tu reçoives l'aide dont tu as besoin, afin de décider le plus rapidement possible ce que tu veux faire.

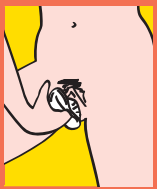
BONS TUYAUX

Comment utiliser un préservatif féminin…

Fais attention à la manière dont tu ouvres l'emballage. Les ongles, les dents, les bagues et les ciseaux peuvent l'abîmer et le déchirer.

Frotte le préservatif pour bien répartir le lubrifiant.

Maintiens l'anneau interne et pince-le.

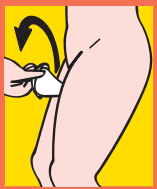


Sans le relâcher, mets l'anneau dans ton vagin et pousse-le aussi loin que possible.

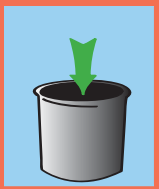
Place ensuite un doigt à l'intérieur du préservatif. Enfonce-le aussi loin que tu le peux en poussant sur l'anneau interne. Vérifie que l'anneau externe soit bien visible, hors de ton vagin.

Pendant le rapport, guide le pénis à l'intérieur du préservatif.

Prendre l'habitude de mettre le préservatif bien à l'intérieur du vagin c'est s'assurer de son efficacité.



Pince la bague extérieure en la faisant tourner.



Jette le préservatif dans une poubelle, pas dans les toilettes.

!!! Le préservatif ne peut être utilisé qu'une seule fois !!!

CONSEILS

Entraîne-toi un peu à le mettre seule avant de l'utiliser. Mets de la musique car le préservatif peut faire un peu de bruit.

AVANTAGES

Tu peux mettre le préservatif quelques heures avant l'acte sexuel pour un meilleur confort. Le préservatif est en polyuréthane. Il est plus résistant que le latex et ne donne pas d'allergies. Il est suffisamment lubrifié.

URGENCE !

Si tu n'as pas utilisé un préservatif, il existe une contraception d'urgence délivrée par le médecin, le pharmacien, l'infirmière scolaire, un dispensaire ou un centre de planification familiale. Actuellement la pillule du lendemain la plus utilisée est le **NORLEVO®**, qui pour un maximum d'efficacité doit se prendre le plus rapidement possible après le rapport et au maximum dans les 72 heures.
Si tu penses qu'il y a risque de transmission du VIH, appelle d'urgence **SIDA INFO SERVICE** (voir page centrale), un traitement préventif peut t'être proposé.

Le mode d'emploi du préservatif masculin est détaillé côté garçons page 15

Des numéros très utiles :

La mairie, l'infirmière de ton établissement scolaire pourront te donner les coordonnées du centre de planification et d'éducation familiale le plus proche de ton domicile.

Beaucoup d'hôpitaux et de dispensaires ont des centres de planification et d'éducation familiale, des centres d'IVG (interruption volontaire de grossesse), des centres de consultations gynécologiques et d'information sur la sexualité, la contraception, les IST (infections sexuellement transmissibles)…

FIL SANTÉ JEUNES 0800 235 236 ou 32 24 / numéro vert national / 7j sur 7 / de 8h à minuit /anonyme et gratuit / www.filsantejeunes.com

SIDA INFO SERVICE 0800 840 800 ou depuis un portable 01 55 25 13 53 / numéro vert national / 7j sur 7 / 24h sur 24 / anonyme et gratuit / www.sida-info-service.org

DROGUES ALCOOL TABAC INFO SERVICE 0 800 23 13 13 ou depuis un portable 01 70 23 13 13 / 7j sur 7 / de 8h à 2h / anonyme et gratuit / www.drogues-info-service.fr

LIGNE AZUR 0810 20 30 40 / prix d'un appel local / 7j sur 7 / de 8h à 23h / pour les jeunes en recherche d'orientation sexuelle et leurs proches

INFO IVG en Île-de-France (interruption volontaire de grossesse) 01 47 00 18 66 du lundi au vendredi de 12h à 19h

ALLO ENFANCE EN DANGER 119 / 7j sur 7 / 24h sur 24 / anonyme et gratuit / www.allo119.gouv.fr

JEUNES VIOLENCES ÉCOUTE 0800 20 22 23 ou depuis un portable 01 44 93 30 76 / 7j sur 7 sauf les jours fériés de 8h à 23h / anonyme et gratuit

VIOLS FEMMES INFORMATIONS 0800 05 95 95 / du lundi au vendredi de 10h à 19h / anonyme et gratuit / payant depuis un portable

Pour en savoir plus, viens nous rencontrer au Cybercrips !
Rez-de-chaussée de la tour Maine-Montparnasse
Métro Montparnasse-Bienvenüe
Ouvert du mardi au samedi de 13h à 19h
www.cybercrips.net
Cybercrips
Tour Maine-Montparnasse
BP53 - 75755 Paris cedex 15

Vos appels à ces organismes restent confidentiels.

Document réalisé avec l'aimable autorisation de : FPA Family Planning Association London

Conception, textes et illustrations : Corinne Pearlman, Kate Godwin, Woodrow, Phoenix & Ed Hillyer, Philip Boys (Comic Company)

Traduction et adaptation : Brigitte Roussillon, docteur Didier Jayle, docteur Nicole Athéa, Benoît Felix, Antonio Ugidos et Nathalie Truchet

Adaptation graphique : Et Associés

Avec le soutien de la DRASSIF

© Copyright Comic Company 2000 for the english version - All rights reserved
© Copyright Crips 2002 pour la version française du texte

édition mai 2010